

Quesadillas Coloridas

Sirve: 8 porciones

Use espinacas frescas o congeladas y pimientos rojos, o trate de agregar sus propias verduras colorida a este plato.

Ingredientes

8 onzas queso crema, sin grasa

1/4 cucharadita ajo en polvo

8 tortillas de harina pequeñas

1 taza pimiento rojo picado

1 taza queso bajo en grasa rallado

2 tazas hojas de espinaca ó 9 onzas de espinaca congelada (sin congelar y exprimidas hasta secar)

Preparación

1. En un tazón pequeño, mezcle el queso crema y el ajo en polvo.
2. Extienda 2 cucharadas de la mezcla de queso y ajo sobre cada tortilla.
3. Espolvoree 2 cucharadas del pimiento y 2 cucharadas del queso rallado sobre la mitad de cada tortilla.
4. Agregue la espinaca: 1/4 de taza si está utilizando hojas frescas ó 2 cucharadas si está utilizando espinacas enlatadas. Doble las tortillas por mitad.
5. Coloque una sartén sobre fuego medio hasta que esté caliente. Coloque 2 tortillas dobladas en la sartén y caliente cada lado 1-2 minutos hasta dorarse.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	160
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	5 mg
Sodio	420 mg
Total de Carbohidrato	20 g
Fibra dietetica	2 g
Azucares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	11 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

6. Saque las quesadillas de la sartén, coloque en un plato y cubra con papel aluminio para mantenerlas calientitas en lo que calienta las demás.

7. Corte cada quesadilla en cuatro. Sirva calientitas.

Notas

Origen: Iowa State University Extension, Iowa State University Extension